

FEBRERO 2020

C. ACADEMIA SANTA TERESA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Espirales gratinadas (con tomate y queso)</p> <p>Merluza a la andaluza (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p>5</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>San Jacobo (fiambre de york y queso rebozado)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>6</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y lomo al horno. Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Fogonero en salsa mery (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pechuga de pavo al limón. Fruta</p>
<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Macarrones con tomate y calabacín</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y tortilla de calabacín. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con zanahoria (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Alubias a la castellana (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pavo asado. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de patata y pescado azul al horno. Fruta</p>
<p>17</p> <p><i>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</i></p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>Garbanzos de la abuela (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con letras (de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Lomo adobado al horno con guisantes (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Champiñón salteado y pescado azul al limón. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Atún encebollado (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra y pollo al horno. Fruta</p>



IRCO
Alimentando el futuro.



CONSEJOS SALUDABLES

CONSEJOS SALUDABLES: Contar con una correcta hidratación antes, durante y después de la actividad física no solo mejora el rendimiento deportivo, sino que tiene consecuencias positivas para la salud. Son muchas las funciones que cumple el agua en relación con la actividad física, entre ellas: mantiene más estable el volumen sanguíneo y la temperatura corporal, para un mejor comportamiento físico del organismo.

FRUTA DE TEMPORADA FEBRERO:

Manzana, naranja, pera, kiwi y

plátano.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

--	--	--	--